Cucina tradizionale

Ricette con la frutta dolci & salate

Mele in sfoglia

Tariffa R.O.C. - Poste Italiane Spa - Sped. In Abb. Post. - D.L. 353/2003 (conv. In L. 27.02.2004, n° 46), art. 1, comma 1, S/NA

60 Ricette semplici e buonissime

Sommario Maggio

ricette con la frutta dolci & salate

Ricette dolci

LA NOSTRA CARTA RISPETTA L'AMBIENTE

Sommario Maggio

ricette con la frutta dolci & salate

Ricette salate

Tutto sulla frutta

Ricette dolci

UNA CARRELLATA DI BUONISSIME RICETTE
DALL'ABBINAMENTO PERFETTO!
FRESCA, SUCCOSA, COLORATA
LA FRUTTA RENDERÀ UNICI I VOSTRI PIATTI
E FARÀ CONTENTI GRANDI E PICCINI

Agrumi glassati al cioccolato

Ingredienti per 6 persone. Per la pasta 500g di arance non trattate, 500g di limoni non trattati, 1kg di zucchero semolato, il succo di 1 limone
Per decorare 150g di cioccolato fondente da copertura

Lavate con cura le arance e i limoni senza spellarli, affettateli a rondelle non troppo sottili, eliminate i semi e disponeteli in una ciotola capiente.
In una casseruola fate bollire ½l d'acqua con 600g di zucchero per circa 10 minuti, fino ad ottenere uno sciroppo denso, versatelo sugli agrumi affettati in modo da coprirli completamente.
Chiudete la ciotola con un foglio di alluminio e fate macerare per 24 ore. Aggiungete il resto dello zucchero, il succo di limone filtrato, mescolate delicatamente e fate riposare 3-4 ore coperto.
Sciogliete a bagnomaria il cioccolato fondente mescolando con un cucchiaio di legno, per circa 5 min. Togliete dal fuoco e tuffate per metà le fette d'arancia e limone nel cioccolato; scolate l'eccedenza e ponete su un foglio di carta da forno a raffreddare.

Coppa tiramisù con lamponi

Ingredienti per 4 persone 200g di lamponi, 2 uova, 30g di zucchero, 120g di ricotta magra, 8 biscotti savoiardi, 1 tazzina di caffè, 50 ml di panna leggera, cannella in polvere, sale

Immergete i lamponi in una ciotola piena d'acqua fredda, scolateli delicatamente e lasciateli asciugare disposti su fogli di panno carta.
Rompete le uova, separate i tuorli dagli albumi, quindi montate i tuorli in una ciotola con lo zucchero sino a ottenere un composto bianco e spumoso; incorporate allora la ricotta continuando a lavorare la crema per alcuni minuti.
Montate a parte gli albumi a neve con un pizzico di sale e incorporateli delicatamente alla crema di ricotta. Mettete la metà dei lamponi sul fondo di 4 coppette larghe e copritele con la metà della crema appena preparata.
Allungate il caffè con la panna in un piatto, immergete i savoiardi quindi spezzettateli sopra la crema nelle coppette.
Coprite con qualche lampone e con il rimanente della crema di ricotta e spolverizzate con un po' di cannella in polvere e decorate con i lamponi rimasti. Mettete le coppe nel frigorifero per almeno 4 ore prima di servire.

Frutta ripiena

Ingredienti per 8 persone 8 albicocche mature, 2 pesche bianche, 120g di zucchero, 100g di ciliegie mature, 2 lime, 350g di pomodori maturi, basilico fresco in foglie, menta fresca, 100g d'acqua.

Per il sorbetto di pesca e albicocca.
Lavate tutta la frutta, tagliate a metà sia le pesche sia le albicocche e, con uno scavino, ricavate la polpa, lasciando intatti i frutti, che dovranno servire da contenitore per i sorbetti.
Trasferite la polpa nel frullatore e riponete le metà della frutta in freezer a rassodare.
Frullate la polpa con metà zucchero e 100 g di acqua fino a ottenere una crema piuttosto fluida e omogenea.
Versate nella gelatiera e avviate l'apparecchio.
Per il sorbetto al pomodoro sbollentate per qualche minuto i pomodori dopo aver praticato una leggera incisione a croce vicino al picciolo.
Scolateli dopo un paio di minuti, passateli sotto l'acqua fredda per pelarli con maggiore facilità; eliminate i semi e raccogliete la polpa in un frullatore con lo zucchero avanzato e qualche foglia di basilico fresco.
Insaporite la crema ottenuta con il succo filtrato dei due lime e mettetelo in frigorifero per due ore; versate il composto nella gelatiera e avviate.
A sorbetti pronti trasferiteli in una ciotola in freezer. Riempite le metà della frutta con i sorbetti preparati e rimettete in freezer a rassodare per 10 minuti.

Delizia all'ananas

Ingredienti per 8 persone 1 grande ananas fresco, 50g di farina, 35g di burro ben freddo, 30g di zucchero di canna, 50g di pistacchi, semi di mezzo baccello di vaniglia, ciuffi e foglie di menta per decorare

Tagliate l'estremità con le foglie dell'ananas pareggiando anche il fondo, appoggiatelo in piedi nel tagliere e affettate la buccia verso il lungo, con un coltello grosso e affilato (attenzione a non affondare in modo eccessivo la lama del coltello per non scartare troppa polpa).

Rifinite togliendo gli occhi pungenti con un coltellino, affettate l'ananas in otto rondelle spesse e disponetele in una teglia da forno, attaccate una all'altra.

Tostate i pistacchi in una padellina. Scaldate il forno a 190°C. Mettete la farina in un piccolo mixer, unite il burro freddo, lo zucchero, i pistacchi e i semi di vaniglia, quindi frullate velocemente gli ingredienti fino ad ottenere un composto granuloso.

Cospargete la granella ottenuta sulle rondelle d'ananas e gratinate nel forno caldo per 15 minuti o fino a che la superficie del dolce non risulterà dorata e croccante. Servite la delizia all'ananas in piatti individuali decorando a piacere con ciuffi e foglioline di menta.

Crostata di fragole

Ingredienti per 6 persone.
Per la frolla 300g di farina, 200g di burro, 70g di zucchero, 3 tuorli, 100g di burro. **Per il ripieno** 1kg di fragole, 1 bicchierino di marsala, 100g di zucchero, 1 arancia, 100g di confettura di fragola

Impastate la farina con lo zucchero e il burro.
Unite i tuorli e lavorate, avvolgete la pasta in un foglio di carta da forno e fate riposare in frigo per 1 ora.

Lavate le fragole e mettetele a bagno nel liquore.
Incorporate la scorza grattugiata dell'arancia e lo zucchero, mescolate e lasciate marinare per 1 ora.
Tirate la frolla in un disco con cui rivestire il fondo e il bordo di uno stampo da crostata unto di burro. Fate aderire la pasta al bordo ed eliminate quella in eccesso.
Scolate le fragole e disponetele sulla pasta, copritele con la confettura e fate cuocere in forno preriscaldato a 180 gradi per circa 40 minuti.
Fate raffreddare e servite.

Crostatine di mousse al cioccolato bianco

Ingredienti per 6 persone 600g di pasta frolla. **Per la farcitura** 200g di cioccolato bianco, 200ml di panna da montare, 40g di zucchero a velo, 60ml di latte, 30g di farina, 1 baccello di vaniglia. **Per la decorazione** frutti rossi a scelta q.b.

Dopo aver steso la pasta sulla teglia, o nelle formine rotonde bucherellate con i rebbi di una forchetta, quindi ricoprite con uno strato di carta forno.
Ricoprite la superficie della carta con dei legumi secchi, in questo modo la base non si gonfierà. Cuocete a 180° per circa 30 minuti.
Saldate a fiamma bassa in un tegamino, il latte e unitevi i semini del baccello di vaniglia. Togliete dal fuoco e filtrate.
A parte, sciogliete il cioccolato bianco a bagnomaria, unitevi il latte, lo zucchero a velo, la farina e continuate a mescolare con un cucchiaio di legno.
Cuocete per alcuni minuti poi lasciate raffreddare.
Montate la panna in una ciotola molto fredda, lavorate fino a ottenere una consistenza soda e spumosa. Incorporate delicatamente il cioccolato.
Coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 2 ore in luogo fresco. Estraete la mousse dal frigo e versatela nel guscio di pasta frolla o nelle formine. Decorate a piacere con frutti rossi: fragole, ribes e lamponi.

Fagottini banane e lamponi

Ingredienti per 4 persone 1 dose di pasta sfoglia, 2 banane piccole, 200g di lamponi, 40g di cioccolato fondente, zucchero a velo q.b.

Stendete la pasta sfoglia e con un coppapasta ricavate dei cerchi di cui la metà lievemente più grandi.
Su ogni cerchio posizionate delle fette di banana tagliate a 3 millimetri di spessore circa, qualche lampone fresco e pezzetti di cioccolato fondente tritato.
Richiudete ogni fagottino con un cerchio di pasta sfoglia e fate aderire molto bene i bordi premendo con decisione con i rebbi di una forchetta.
Cuocete in forno a 200° per circa 15 minuti.
Sfornate, lasciate raffreddare e spolverizzate con zucchero a velo prima di servire.

Bavarese arancia e cioccolato

Ingredienti per 8 persone 500ml di latte, 500ml di panna, 6 tuorli d'uovo, 25g di colla di pesce, 130g di zucchero, 2 arance, 100g di cioccolato fondente. **Per la salsa** 100g di cioccolato fondente, 100ml di panna

Togliete la buccia delle arance con un pelapatate, spremetele e fate ridurre il succo della metà in un pentolino a fuoco medio. Lavorate i tuorli d'uovo con lo zucchero e unite a filo il latte portato a ebollizione con la scorza delle arance.
Fate cuocere a fuoco molto dolce fino a quando la salsa raggiungerà gli 80° circa (velerà il cucchiaio). Togliete dal fuoco e aggiungete la colla di pesce precedentemente ammorbidita in acqua fredda.

Dividete il composto in due ciotole, unite ad una parte il succo delle arance ridotto e all'altra il cioccolato spezzettato finemente. Lasciate raffreddare e incorporate delicatamente la panna montata in entrambe le creme.
Sul fondo degli stampini monoporzione versate la crema bianca e mettete in frigo a riposare per mezz'ora. Ultimate con lo strato al cioccolato. Fate riposare per 4 ore circa in frigorifero.

Servite con salsa al cioccolato ottenuta portando la panna a ebollizione e aggiungendo il cioccolato spezzettato

Consiglio passate al colino la crema dopo aver aggiunto la colla di pesce ammorbidita: eventuali residui che non si saranno sciolti verranno eliminati.

French toast

Ingredienti per 4 persone 8 fette di pancarrè, 100ml di latte, 60g di farina, 150g di marmellata a piacere, 50g di burro, 2 uova, zucchero a velo q.b., frutti freschi a piacere q.b.

In una terrina sbattete le uova con il latte fino a ottenere una crema soffice.
Preparate un piatto con la farina.
Spalmate la marmellata su due fette di pancarrè, congiungetele sul lato spalmato per formare un toast.
Passatele nella terrina con uova e latte e successivamente nella farina.
Procedete anche con le altre 6 fette in modo analogo.
Fate sciogliere a fiamma moderata il burro in una teglia antiaderente e friggete i toast su entrambi i lati.
Scolateli e trasferiteli sulla carta da cucina per eliminare l'olio in eccesso.
Spolverate con zucchero a velo e guarnite con frutta fresca.

Fagottini di ricotta e mirtilli

Ingredienti per 4 persone. 300g di pasta sfoglia, 150g di ricotta, 1 uovo, 1 limone, 2 cucchiai di zucchero semolato, 1 cucchiaio di pangrattato, ½ cucchiaino di vanillina. **Per la salsa** 1 cucchiaio di miele, 1 vaschetta di mirtilli

Lavate il limone, asciugatelo e ricavate delle zeste dalla parte gialla della buccia.
Su una spianatoia infarinata tirate la pasta sfoglia e ritagliate dei rettangoli di 4 x 8 cm. In una ciotola setacciate la ricotta, aggiungete la vanillina, lo zucchero, il pangrattato e la scorza del limone.
Suddividete il composto ottenuto su metà di ogni rettangolo e chiudete la pasta premendo bene i bordi per sigillarla. Sbattete l'uovo, spennellate la superficie dei fagottini e fate dei piccoli tagli per far uscire il vapore durante la cottura.
Cuocete in forno a 190°C per 20 min. Lavate e asciugate i mirtilli, passateli in padella con il miele e 2 cucchiai d'acqua; frullate metà dei mirtilli in un mixer appena il miele sarà sciolto e accompagnate le sfogliatine.

Ciaccia all'uva

Ingredienti per 8 persone 800g di uva nera, 100g di zucchero, qualche cucchiaio d'olio d'oliva **Per la pasta di pane** 250ml di acqua tiepida, 500g di farina, 12g di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero

Sciogliete il lievito in poca acqua e aggiungete 1 cucchiaino di zucchero, mescolate e fate riposare qualche minuto.

Mettete nella ciotola del robot da cucina la farina, aggiungete il composto di lievito e cominciate ad impastare con il gancio, aggiungendo piano piano l'acqua, fino a ottenere una consistenza morbida e liscia.

Togliete l'impasto dalla ciotola, e lavoratelo brevemente su una superficie infarinata conferendogli una forma rotonda, trasferitelo in una terrina leggermente infarinata, coprite con un canovaccio umido e riponete in forno spento, ma con la luce accesa, finchè raddoppierà il volume (circa 2 ore).

Lavorate la pasta di pane con 50 g di zucchero e 4 cucchiai d'olio d'oliva. Se risulta troppo morbida, infarinate il piano di lavoro per ridare all'impasto la consistenza iniziale.

Dividete la pasta a metà e stendete le parti in due sfoglie spesse 1 cm; ungete una teglia 40X30 cm e adagiatevi il primo disco, cospargete con metà dell'uva lavata, asciugata e tagliata a metà.

Spolverizzate di zucchero, coprite con l'altra sfoglia di pasta e terminate ricoprendo con i restanti acini divisi a metà e lo zucchero rimanente. Cospargete infine con un filo d'olio d'oliva e infornate per 50-60 minuti in forno a 180 gradi. Servite la ciaccia fredda, tagliata a pezzi.

Frolle romantiche al cioccolato

Ingredienti per 4 persone Per l'impasto 250g di farina tipo "00", 120g di zucchero semolato, 140g di burro, 2 uova, 1 limone bio, 1 pizzico di sale fino

Per la farcitura 300g di crema al gianduia, 400g di ciliegie, 200g di melone

Disponete la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungete un pizzico di sale, lo zucchero semolato e il burro tagliato a pezzetti; grattugiate la scorza del limone direttamente nella fontana, poi separate i tuorli delle 2 uova dagli albumi e aggiungete i rossi nella fontana.

Lavorate il tutto con le mani, fino a ottenere un impasto compatto e omogeneo. Formate una palla con l'impasto, avvolgetela nella pellicola alimentare e traferitela in frigorifero per 30 minuti.

Preparate gli stampini da forno, imburrateli e infarinateli bene, poi riprendete l'impasto dal frigorifero e stendetelo con il matterello sul piano di lavoro.

Adesso foderate tutti gli stampini con la sfoglia, aiutandovi con una spatola da cucina. Lavorando con delicatezza con il matterello, rifilate i bordi di tutte le frolle. Bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta.

Con una spatola da cucina, farcite tutte le crostatine con la crema, poi infornate a caldo a 180° per 25 minuti circa.

Tirate con il matterello l'impasto recuperato dalla rifinitura dei bordi, formate una sfoglia sottile e, con uno stampo a cuore, realizzate dei biscotti. Disponete i cuori di pasta in una teglia antiaderente e metteteli a cuocere nel forno, insieme con le frolle per 15 minuti. Pulite il melone. Tagliatelo a fettine per la decorazione. Sfornate le crostatine e i biscotti, quindi lasciateli raffreddare. Sformate con cura le crostatine e inserite un biscotto nel ripieno di ognuna,poi disponete le fettine di melone e le ciliegie a piacere.

Caramelle di gelatina

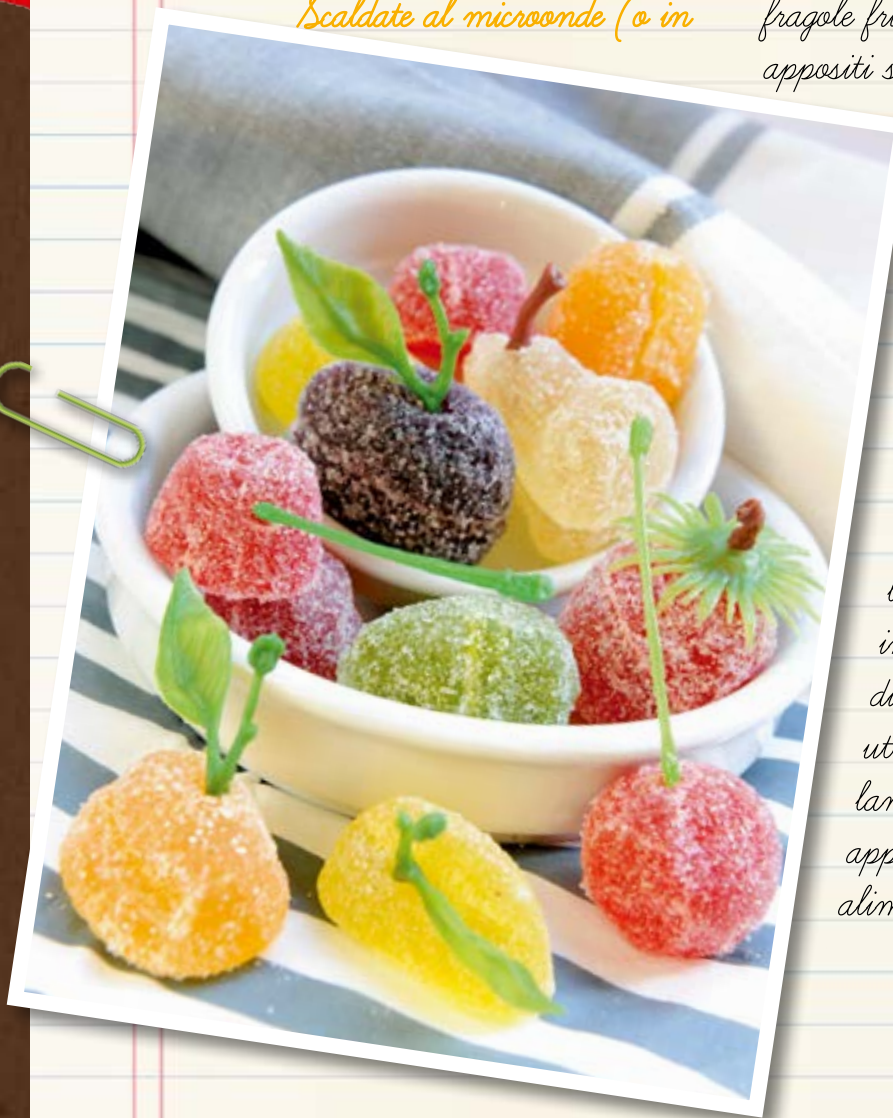
Ingredienti per 4 persone 100g di zucchero semolato, 12g di colla di pesce, 4 cucchiai di succo di limone, 100g di fragole **Per decorare** zucchero semolato q.b.

Mettete la colla di pesce in una ciotola con abbondante acqua fredda e lasciate in ammollo per qualche minuto.

Lavate le fragole, tagliatele a pezzi, ponete in un recipiente graduato e frullate con il succo di limone filtrato, utilizzando un mixer.

Scaldate al microonde (o in tegame) per 1-2 minuti a media potenza lo zucchero, la colla di pesce ben strizzata e ⅓ delle fragole frullate per dare più colore e sapore alle gelatine.

Amalgamate il composto con un cucchiaio di legno e aggiungetelo alle fragole frullate rimaste. Versate negli appositi stampi in silicone a forma di frutta e ponete in freezer per 3 h. Togliete dagli stampi, rotolate nello zucchero semolato e ponete in frigorifero fino al momento di consumare.

Ripetete la ricetta con altri tipi di frutta, mantenendo le stesse quantità di ingredienti per fare gelatine di diversi colori. Potete utilizzare pesche, kiwi, more, lamponi. Decorate con gli appositi piccioli in plastica per alimenti e servite.

Mele in sfoglia

Ingredienti per 4 persone 4 mele tipo Morgenduft, 1 rotolo di pasta sfoglia pronta, 4 cucchiaini di zucchero di canna, 60g di noci tritate, 4 noci di burro, 1 uovo, cannella, zucchero a velo, qualche fogliolina di menta

Sbucciate le mele e privatele del torsolo con l'apposito scavino. Tenete da parte il picciolo.
Riempite l'interno con lo zucchero, una spolverata di cannella, una noce di burro e qualche gheriglio tritato.
Stendete la sfoglia con il matterello, e con l'aiuto di una rotella, dividetela in 4 cerchi di dimensioni sufficienti a racchiudere le mele.
Disponete le mele farcite al centro di ogni cerchio. Ripiegate gli angoli della sfoglia per avvolgere la mela. Sigillate bene gli angoli di giuntura nell'incavo centrale, pennellate la superficie con l'uovo leggermente sbattuto.
Trasferite le mele su una teglia coperta con carta da forno e infornate a 200 gradi per circa 30 minuti. Prima di servire spolverizzate con lo zucchero a velo e inserite il picciolo. Decorate con una fogliolina di menta.

Pesca e ananas in salsa

Ingredienti per 8 persone 8 rondelle di ananas (già private della buccia e del cuore legnoso), 8 pesche, 2 cucchiai di zucchero semolato, 1 punta di cucchiaino di semini di vaniglia, 10 foglie di melissa (o basilico), 1 bottiglia di vino rosè

Mettete lo zucchero in un recipiente e condite con i semini di vaniglia (se necessario sbriciolate tra le dita lo zucchero con i semi di vaniglia così che s'insaporisca bene).

Tagliate le rondelle di ananas a spicchi, mettetele in una ciotola capiente e cospargetele con 1 cucchiaio di zucchero vanigliato. Lavate una decina di foglie di melissa e spezzettatele con le mani sopra l'ananas.

Lavate, asciugate e snocciolate le pesche, dividetele a pezzetti, mettetele sopra l'ananas e cospargetele con un'altra cucchiaiata di zucchero vanigliato.

Coprite la ciotola con la pellicola trasparente, trasferitela nel frigorifero e lasciate marinare per 2-3 ore.

Nel frattempo mettete il vino rosè nel frigorifero, deve essere ben freddo.

Mescolate bene i due frutti marinati nella ciotola, suddivideteli in 8 bicchieri individuali e versateci sopra il vino, quindi servite.

Roselline di mela

Ingredienti per 4 persone 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare, 2 mele, 100g di confettura di pesche, 300ml di acqua, 50g di zucchero semolato, 1 limone, cannella, zucchero a velo

Lavate le mele e privatele del torsolo, quindi tagliatele prima a metà e poi in quarti. Da ciascun quarto ricavate delle fettine sottili e di uguale dimensione.
Mettetele in acqua con il succo di limone per non farle ossidare.
Versate l'acqua in un pentolino e aggiungete lo zucchero semolato.
Portate a bollore e immergete le fettine di mela per qualche minuto, appena il tempo di ammorbidirsi.
Quindi scolatele con una schiumarola e lasciatele intiepidire.
Rendete più cremosa la marmellata aggiungendo un po' d'acqua.
Srotolate il rotolo di sfoglia sulla spianatoia e ricavate delle strisce di 5 cm circa di larghezza dal lato lungo della sfoglia. Spennellate le strisce con un velo di marmellata e cospargetele con la cannella in polvere. Distribuite quindi le fettine di mela, leggermente sovrapposte. Posizionatele a metà della striscia, facendole sbordare per metà dal lato della buccia, quindi ripiegate la metà libera della striscia di pasta sulle mele e arrotolatela su se stessa per formare la rosellina.
Terminate le rose e distribuitele in uno stampo per muffin, oppure in stampini individuali di alluminio, in modo che non si allarghino in cottura, e cuocete in forno preriscaldato a 180 gradi per 30 minuti. Quindi alzate la temperatura a 220 gradi e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Sfornate le roselline, lasciatele intiepidire e servitele cosparse di zucchero a velo.

Savarin

Ingredienti per 6 persone 500g di farina, 4 uova medie, 20g di lievito di birra, 50g di zucchero semolato, 200g di burro, 50ml di panna fresca, 100ml di latte, 1 limone, estratto di vaniglia **Per la bagna al rum** 200ml di rum, 1 l di acqua, 1 kg di zucchero, 1 arancia **Per la decorazione** 200g di panna, 100g di confettura di albicocche, frutta fresca a piacere

Scaldate in un tegame il latte fino a intiepidirlo, aggiungete il lievito tiepido, 100 g di farina e impastate per qualche secondo. Coprite con un panno e lasciate lievitare per 30 minuti.
Trasferite gli altri ingredienti nella planetaria, con montata la foglia.

Azionate e lasciate in funzione finchè il composto non si stacca dalle pareti. Integrate gradualmente il burro, sostituite la foglia con il gancio e impastate per altri 10 minuti, fino ad ottenere un composto lucido e omogeneo.
Lasciate lievitare per 2 ore finchè non triplica il suo volume. Imburrate uno stampo di silicone e versate il composto; lasciate lievitare per 1 ora. Infornate a caldo a 180°C per 1 ora.
Per la bagna versate in una pentola l'acqua, le scorze di arancia e lo zucchero. Portate ad ebollizione poi aggiungete il rum.
Diluite la confettura di albicocche con la bagna.
Sfornate il dolce e immergetelo nella bagna ancora calda, scolatelo su una graticola e stendete la confettura in superficie per renderlo lucido. Riempite il foro di panna montata, tagliate la frutta a pezzi e completate la decorazione.

Tenerina al cioccolato fondente e lamponi

Ingredienti per 4 persone 150g di cioccolato fondente, 100g di burro, 100g di zucchero, 3 uova piccole, 50g di farina, 125g di lamponi, un pizzico di sale.

In una terrina fate fondere a bagnomaria il cioccolato fondente con il burro; lasciatelo raffreddare.
Montate con le fruste elettriche in una ciotola le uova con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e gonfio.
Versate a filo il cioccolato e burro sciolti, aggiungete il sale e amalgamate velocemente. Ultimate con la farina setacciata.
Imburrate e infarinate una teglia a cerniera e versatevi il composto.
Adagiatevi sopra i lamponi lavati e tamponati e cuocete in forno caldo per 45 minuti a 170°.

Semifreddo all'ananas caramellato & cioccolato

Ingredienti per 6 persone 1 ananas, 150g di cioccolato fondente, 400ml di panna, 4 uova, 80g di zucchero, topping al cioccolato, 3 cucchiai di zucchero di canna

Tagliate l'ananas a metà, privatelo della scorza esterna e tagliatelo a tocchetti di 2 cm circa.
In una padella antiaderente fatelo cuocere a fuoco vivace insieme allo zucchero di canna per 5 minuti circa finchè non si sarà caramellato. Frullatelo e fate raffreddare. In una bastardella posta a bagnomaria montate con le fruste elettriche i rossi d'uovo con lo zucchero fino ad ottenere un composto chiaro e spumoso.
Togliete dal fuoco e continuate a montare fino a raffreddamento completo e dividete il composto in due parti uguali: in una delle due metà del composto unite l'ananas frullato e amalgamate delicatamente.
Fondete a bagnomaria il cioccolato e unitelo con delicatezza alla crema di uova e zucchero rimasta.
Montate la panna ben ferma e amalgamatene metà al composto al cioccolato e metà a quello all ananas.
Versate il semifreddo al cioccolato in stampini monodose piccoli (o nelle vaschette per il ghiaccio) e fateli raffreddare in freezer per un'oretta.
Passato il tempo, toglieteli dal freezer, sformateli e mettete il composto ormai freddo nel centro di stampini di dimensioni più grandi. Versatevi anche il composto all'ananas e riempite fino i bordi: fate raffreddare in freezer per tutta la notte. Servite con topping al cioccolato e pezzi di ananas fresco.

Torta integrale alle fragole

Ingredienti per 6 persone 600g di fragole, 300g di farina integrale, 150g di zucchero di canna integrale, 50g di zucchero a velo, 200ml di latte di riso, 1 limone, 1 bustina di lievito per dolci, 4 cucchiai di olio di mais

Frullate con un mixer 500g di fragole dopo averle lavate e asciugate, fino ad ottenere una crema. Ricavate dal limone un cucchiaino di scorza grattugiata, spremete il succo e filtrate.
Aromatizzate la crema di fragole con la scorza grattugiata, 2-3 cucchiai di succo di limone e aggiungete lo zucchero a velo.
Mescolate con un cucchiaio di legno, coprite e lasciate riposare nel frigorifero.
In una ciotola setacciate il lievito e la farina, unite lo zucchero di canna, aggiungete le fragole rimaste, l'olio e il latte di riso, continuate a mescolare con una frusta fino a ottenere un composto cremoso.
Trasferite l'impasto in uno stampo a bordi alti di 15 cm di diametro rivestito con carta da forno, e cuocete in forno a 180°C per 40 min. Servite la torta a fette, accompagnandola con la salsa di fragole.

Torta di crepes alla frutta

Ingredienti per 6-8 persone 3 uova medie, 1 bustina di vanillina, 500ml di latte, sale, 60g di zucchero, 250g di farina 00, 40g di burro. **Per la crema bianca** 25g di zucchero a velo, ½ bustina di vanillina, 500g di yogurt naturale. **Per la crema alle fragole** 500g di yogurt al naturale, 25 g di zucchero a velo, 60g di fragole. **Per farcire** 40g di fragole, pesche sciroppate e albicocche sciroppateanche fresche. **Per guarnire** 100g di yogurt greco, 150g di panna fresca liquida, 20g di zucchero a velo fragole e albicocche

Per preparare le crepes, setacciate in una ciotola la farina, aggiungete lo zucchero, la vanillina, un pizzico di sale e il latte. Lavorate il tutto con una frusta a mano fino ad ottenere un composto liscio e vellutato.
In una terrina a parte sbattete le uova con una forchetta, quindi aggiungetele al composto. In un pentolino di circa 20 cm di diametro sciogliete il burro, a fuoco basso, lasciatelo intiepidire e aggiungetelo al composto delle crepes e mescolate bene.
Dovrete ottenere un impasto denso, senza grumi; copritelo con la pellicola da cucina e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti.
Fate fondere una noce di burro e distribuitela su tutta la superficie.
Versate un mestolino di pasta al centro e spalmatelo velocemente, aiutandovi con un mestolo. Lasciate cuocere 1 minuto, alzando i bordi della crepe per non farla attaccare.
Appena appare dorata giratela sull'altro lato poi fatela scivolare su un piatto e procedete fino ad esaurire la pastella.
Preparate le creme.
Per quella allo yogurt versate 500 g di yogurt naturale in una terrina e aggiungete lo zucchero a velo setacciato, mescolate, aggiungete la vanillina e mescolate ancora.
Per la crema alle fragole, procedete in modo analogo.
Lavate le fragole, eliminate la parte verde, e frullatele, filtrate la polpa in un colino e mescolatela allo yogurt.
Preparate la frutta per farcire.
Lavate e tagliate a dadini le fragole, e riducete a dadini anche pesche e albicocche.
Iniziate a comporre la torta.
Prendete il piatto di portata e sistemateci la prima crepe e spalmateci sopra 2 cucchiai di crema bianca, aggiungete 1 cucchiaio di dadini di frutta, distribuendoli su tutta la superficie, e coprite con un'altra crepe. Su questa spalmate 2 cucchiai di crema di fragole e 1 cucchiaio di dadini di frutta. Proseguite così terminando la composizione con una crepe.
Preparate la crema per la guarnizione. Mettete in una terrina 100 g di yogurt greco e diluitelo con la panna liquida, aggiungete lo zucchero a velo e mescolate fino ad ottenere una crema fluida.
Fatela colare gradualmente sulla torta, a partire dal centro. Decorate a piacere la sommità con le fragole, altra frutta, e qualche fogliolina di menta.

Torta semifreddo ai mirtilli e lamponi

Ingredienti per 6 persone. Per la base 200g di mandorle spellate, 20 datteri Medjoul. **Per il semifreddo centrale** 2 banane mature, 200g di anacardi, 80g di sciroppo d'agave, 1 pizzico di cannella. **Per il semifreddo superiore** 1 banana matura, 125g di mirtilli freschi, 125g di lamponi freschi, 6 datteri Medjoul, 40g di mandorle

Mettete a bagno almeno 4 ore prima le mandorle e gli anacardi in ciotole separate.
Per la base: in un robot da cucina frullate le mandorle (scolate e ben sciacquate) con i datteri fino a ottenere una sorta di crema densa.
Versate il composto in una tortiera con cerniera apribile da 18 cm rivestita di carta forno e livellate la base pressando leggermente con il dorso di un cucchiaio.
Riponete la base in frigorifero e procedete a preparare la parte centrale del dolce. Frullate le banane con lo sciroppo d'agave, gli anacardi scolati e sciacquati e il pizzico di cannella.
Prendete la base dal frigorifero e versate sopra il composto di banane quindi riponetela in freezer a rapprendere perchè, come noterete, l'impasto sarà piuttosto cremoso.
Nel frattempo frullate la banana, i datteri, le mandorle i mirtilli e i lamponi fino a ridurli a una purea e versate quest'ultimo impasto sulla base di banane. Fate riposare la torta almeno 8 ore prima di servirla. Guarnite la superficie con mirtilli e lamponi.

Tortillas al cioccolato ripiene di frutta

Ingredienti per 6 persone **Per le tortillas** 1 tazza di farina integrale, 3 tazze di farina 00, 1 cucchiaino di lievito, ¼ di cucchiaino di sale, ⅓ di tazza di cacao amaro, ⅓ di tazza di olio di cocco, 4 cucchiaini di sciroppo d'agave, 1 tazza e ½ di acqua calda **Per il ripieno** ½ tazza di papaya a cubetti, ½ tazza di mango a cubetti, ½ tazza di mirtilli, ½ tazza di fragole a pezzetti, ½ tazza di kiwi a cubetti, il succo di 1 lime, panna da montare

In una ciotola capiente mescolate le due farine, il lievito, il sale e il cacao.
Aggiungete l'olio di cocco, lo sciroppo d'agave e l'acqua calda e impastate il tutto fino ad ottenere un panetto.
Trasferite il panetto sulla spianatoia infarinata e lavoratelo per 5 minuti, poi dividetelo a metà e procedete tagliando ogni metà fino ad ottenere 16 pezzi, che modellerete a pallina.
Fate riposare 10 minuti.
Scaldate una padella antiaderente, senza aggiungere olio.
Sulla spianatoia infarinata spianate le palline di impasto in dischetti e una volta che la padella sarà calda cuoceteli 30 secondi per parte.
Sistemate le tortillas cotte impilate su un piatto.
Farcite le tortillas. In ognuna distribuite il misto di frutta spruzzata con il succo del lime.
Montate la panna e utilizzando una tasca da pasticciere andate a decorare il ripieno di frutta.

Riso al latte, fragole e speculoos

Ingredienti per 1 persone. 250ml di latte scremato, 150ml di yogurt magro, 40g di fruttosio, 90g di riso a chicco tondo, 2 fogli di gelatina, 250g di fragole, 2 cucchiai d'acqua, 1 confezione di biscotti speculoos

In un tegame scaldate 250 ml di latte scremato, lo yogurt magro e 20g di fruttosio a fuoco medio. Sciacquate il riso a sotto l'acqua fredda e, appena prima dell'ebollizione, aggiungetelo al composto yogurt-latte, unite un baccello di vaniglia tagliato a metà nel senso della lunghezza.

Cuocete a fuoco basso mescolando spesso. Versate il riso al latte in un recipiente di plastica e lasciatelo raffreddare. Immergete 2 fogli di gelatina in acqua fredda in modo che si ammorbidiscano. Versate in una casseruola le fragole lavate e private del picciuolo, 20g di fruttosio e 2 cucchiai d'acqua.

Scaldate leggermente a fuoco basso, aggiungete la gelatina scolata e strizzata e mescolate finchè sarà completamente sciolta.

Mettete in frigorifero le fragole per almeno 45 minuti. Tritate una confezione di biscotti speculoos, o schiacciateli con un matterello, riducendoli in polvere. Versate in ogni vasetto uno strato di riso al latte, poi uno di fragole e terminate con la polvere di speculoos.

Crepes di farina di riso con fragole caramellate e lime

Ingredienti per 4 persone 2 uova, un pizzico di sale, scorza di un lime, 100g di farina di riso, 250ml di latte, 30g di burro, 400g di fragole, 2 cucchiai di zucchero.

In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale utilizzando una frusta a mano, poi unite la scorza di un lime grattugiata e 100g di farina di riso setacciata.
Diluite con il latte versato a filo e 30g di burro precedentemente fuso e fatto raffreddare e lavorate fino a ottenere una pastella omogenea.
Lasciate riposare per 30 minuti coprendo con pellicola trasparente. Lavate le fragole, privatele del ciuffo verde e tagliatele a pezzetti.
Trasferitele in una pentola antiaderente, aggiungete 2 cucchiai di zucchero, il succo di lime filtrato e fate caramellare a fuoco moderato per pochi secondi, mescolando delicatamente con un cucchiaio di legno.
Preparate le crepes versando ogni volta due cucchiai di pastella in una padella antiaderente leggermente unta di burro.
Farcite le crepes con le fragole caramellate, chiudetele a conetto o a mezzaluna e servite decorando con fette di lime e fragole tagliate.

Focaccia alle fragole

Ingredienti per 4 persone. 300g di farina "00", 100g di gelatina di fragole, 30g di zucchero semolato, 150ml di latte, 60g di burro, 2 uova, 15g di lievito di birra fresco, farina e burro q. b. per la teglia. **Per la gelatina di fragole** 350g di fragole, 1 confezione di gelatina di frutta alla fragola, 100g di zucchero, 3 cucchiai di kirsch.

In una ciotola sbriciolate il lievito e diluite con 3 cucchiai di latte tiepido, amalgamate con due cucchiai di farina, coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare per 20 min.

Tagliate il burro a pezzetti e lasciatelo ammorbidire a temperatura ambiente.

Impastate la rimanente farina con le uova leggermente sbattute, il burro, lo zucchero e il latte, aggiungendolo a filo poco alla volta.

Allargate l'impasto sulla spianatoia leggermente infarinata, richiudetevi il panetto lievitato e continuate a lavorare per circa 10 min.

A parte per la gelatina di fragole: tagliate le fragole e lasciatele macerare del liquore e nello zucchero per 1 h. Preparate la gelatina alla fragola, aggiungendo le fragole scolate del loro sugo e fate raffreddare.

Ponete la pasta in una ciotola infarinata, ricoprite con la pellicola trasparente e lasciatela lievitare per 2 h nel forno spento e chiuso. Imburrate e infarinate una teglia.

Stendete la pasta ricavandone due dischi con lo stesso diametro della teglia, mettetene uno nella teglia e spalmate con i due terzi della gelatina, lasciando libero un bordo di circa 2 cm.

Ricoprite con il secondo disco di pasta sigillando bene i bordi. Coprite con un canovaccio e lasciate riposare per circa 30 min in un luogo tiepido.

Picchiettate la superficie della focaccia con la punta delle dita e cuocete a 200°C per 25 min.

Variante: farcite la focaccia con qualche fettina di fragola che potete stendere sulla confettura. Se invece utilizzate solo le fragole fresche cospargetele con un cucchiaio di zucchero a velo.

Budino di pane con frutta secca e fresca

Ingredienti per 8 persone 150g di pane raffermo, 4dl di latte scremato, 3 uova, 30g di burro vegetale ammorbidito, 80g miele, 30g di uvette, 4 albicocche secche, 1 pera, 1 cestino di lamponi

Tagliato il pane a pezzetti, mettetelo in una ciotola insieme alle uvette, versate sopra il latte intiepidito e lasciate riposare e ammorbidire per circa 30 minuti.

Nel frattempo tagliate le albicocche in quattro, sbucciato la pera, tagliatela in quattro, privatela del torsolo e riducetela a dadini; sciacquate velocemente i lamponi sotto acqua fredda e tamponateli con la carta da cucina per togliere l'umidità.

Schiacciato il pane inumidito con una forchetta, unite il miele, il burro e le uova leggermente sbattute, mescolate bene il composto con un cucchiaio di legno, aggiungete quindi la pera e le albicocche e fate qualche giro all'impasto con il cucchiaio per amalgamare.

Imburrate e infarinate uno stampo di circa 24 cm di diametro e preferibilmente di porcellana, versate dentro la metà dell'impasto, livellatelo sul fondo della tortiera con il dorso del cucchiaio, cospargetelo con la metà dei lamponi, sopra mettete l'altra parte dell'impasto e infine distribuite in superficie i lamponi rimasti.

Scaldate il forno a 170°C e infornate la torta per 50 minuti o fino a che si sarà formata una crosticina in superficie leggermente dorata.

Sfornate e lasciate raffreddare, quindi mettetela in frigorifero fino il giorno successivo prima di servire.

Soufflè alle fragole

Ingredienti per 4 persone 35g di burro vegetale ammorbidito, 20g di farina, 80ml di latte, 65g di zucchero, 3 cucchiai di panna fresca, 150ml di polpa di fragola frullata, 4 albumi, 4 fragole, Zucchero a velo per decorare

Ungete 4 piccoli stampi da soufflè con una noce di burro e spolverizzateli sul fondo e sulle pareti con 15g di zucchero. Fate fondere il burro rimasto in una casseruola a fiamma moderata, unite la farina e mescolate per qualche istante con un cucchiaio di legno. Togliete la pentola dal fuoco, versate il latte a filo, girate energicamente per non formare i grumi, rimettete la pentola sul fuoco e cuocete, mescolando di continuo per 4-5 minuti o finchè il composto si sarà addensato. Abbassate il fuoco, cuocete per un altro minuto, versate la crema ottenuta in una ciotola, unite lo zucchero, la polpa di fragole e la panna, mescolate velocemente per amalgamare bene e lasciate raffreddare, coprendo la ciotola con la pellicola trasparente per evitare che si formi la consueta pellicina sulla superficie della crema. Mondate, lavate, sgocciolate e tagliate a spicchi le fragole. Montate gli albumi a neve ben ferma, incorporateli poco per volta con una spatola alla crema di fragole, con un movimento delicato, dal basso verso l'alto, per evitare che gli albumi perdano volume. Suddividete il composto nei quattro stampi preparati, decorateli con gli spicchi di fragole, infornateli e cuoceteli a 180° per circa 18 minuti o fino a che i soufflè non saranno gonfi e dorati in superficie. Sformateli e spolverizzateli a piacere con zucchero a velo, quindi serviteli subito.

Marmellata di nespole

Ingredienti per 500g di marmellata 1kg di nespole ben mature, zucchero, 1 baccello di vaniglia, 1 bastoncino di cannella di 2 cm

Scegliete le nespole ben mature, di colore acceso, in modo da assicurare la loro dolcezza.
Pelate le nespole con cura, scartate il nocciolo e la membrana che lo richiude, mettete la polpa ottenuta in una casseruola, unite 2-3 cucchiai di acqua e cuocete a fiamma dolce per una decina di minuti, mescolando spesso con una cucchiaio di legno.
Spegnete il fuoco, passate quindi la polpa nel passaverdure con i fori grossi (se la polpa risulta ben tenera, potete semplicemente schiacciarla con una forchetta) e pesatela per valutare il giusto quantitativo di zucchero da utilizzare.

Rimettete la polpa nella casseruola, unite 400g di zucchero ogni 500g di polpa, aggiungete anche il baccello di vaniglia aperto per il lungo e il bastoncino di cannella e mescolate fino a che lo zucchero sarà completamente sciolto.
Accendete quindi il fornello a fiamma bassa e cuocete, mescolando, per 30 minuti o fino ad ottenere la giusta consistenza.

Misto di bosco gratinato

Ingredienti per 8 persone 800g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, more), 3 uova, 2 tuorli, 80g di zucchero, 2 cucchiai di kirsch

Lavate e sgocciolate bene i frutti di bosco, tamponandoli delicatamente con un panno di carta per togliere l'eccesso d'umido, quindi suddivideteli in 4 piccole ciotole individuali.
Rompete le uova in una ciotola che poi potrete mettere a cucinare a bagnomaria, unite i tuorli e lo zucchero, quindi appoggiate la ciotola sopra una casseruola dove avrete scaldato dell'acqua.
Montate la preparazione con le fruste, per circa 3-4 minuti, fino a ottenere la consistenza di uno zabaione.
Versate allora il kirsch, montate la crema per ancora un minuto e mettetela a cucchiaiate sopra la frutta nelle ciotole.
Accendete il grill del forno, fate gratinare il misto di bosco sino a che la superficie risulterà dorata e servite.

Panna cotta al cocco e vaniglia

Ingredienti per 4 persone 250ml di latte di cocco, 140 ml di panna fresca, 40g di fruttosio, 1 baccello di vaniglia, 3 cucchiaini di agar-agar, 80g di cioccolato fondente al 70%, 200ml di succo di pesca non zuccherato, 4 lamponi, rametti di menta per decorare

Mettete il latte di cocco e 120g di panna in un pentolino con dentro il baccello di vaniglia aperto a metà per il lungo e il fruttosio. Scaldate la preparazione sul fuoco ma senza farle prendere bollore perchè la miscela potrebbe separarsi. Spegnete la fiamma e lasciate la vaniglia in infusione per una quindicina di minuti.

Passate un coltellino affilato all interno del baccello di vaniglia per estrarre i semi, metteteli nell'infuso, riscaldate velocemente il latte vanigliato, aggiungete quindi 2 cucchiaini di agar-agar e mescolate.

Lasciate intiepidire la preparazione e versatela in 4 bicchieri o coppette.

Appena si sarà raffreddato, mettete in frigorifero per un'ora. Nel frattempo scaldate il succo di pesca, sciogliete dentro l'agar-agar rimasto e lasciate raffreddare. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, unite la panna rimasta e mescolate.

Versate una cucchiaiata di fondente sopra ciascuna panna cotta, facendo in modo che ricopra tutta la superficie con uno strato sottile di cioccolato.

Mettete un lampone sopra ciascuna cialda di cioccolato e rimettete le coppette 5 minuti in freezer.

Versate la gelatina di frutta e rimettete in frigorifero per altre 2 ore. Decorate con rametti di menta e servite.

Ricette salate

SPERIMENTIAMO L'ACCOSTAMENTO DOLCE E SALATO CON TANTE RICETTE DI PRIMI, SECONDI E CONTORNI PER STUPIRE I NOSTRI OSPITI CON PIATTI TRADIZIONALI MA CON UN ACCENNO DI NOVITÀ!

Carpaccio di pesce spada e pesche noci

Ingredienti per 4 persone. 200g di pesce spada affumicato affettato, 4 pesche noci biologiche, 50g di rucola, 1 mazzetto di ravanelli, 40g di pistacchi, succo filtrato di 1 limone, pepe rosa in grani, 20g di olio extravergine di oliva, sale

Mondate, lavate e sgocciolate bene la rucola e i ravanelli, quindi affettate i ravanelli a rondelle fini. Lavate e asciugate con un panno carta le pesche noci, tagliatele a metà, eliminiamo il nocciolo interno e affettatele.

Tuffate pistacchi per un minuto nell acqua bollente, scolateli, passateli sotto un getto d'acqua fredda, privateli della pellicina che li ricopre, tostateli velocemente in una padellina e tritateli grossolanamente.

Mettete in una ciotolina il succo di limone, l'olio extravergine, il pepe rosa leggermente pestato nel mortaio e un pizzico di sale, quindi emulsionate la salsa con una forchetta.

Spezzettate la rucola con le mani sopra un largo piatto da portata, sopra disponete armoniosamente le fettine di pesce spada.

Cospargete le fettine di pesce prima con i ravanelli, poi con le pesche noci ed infine con il trito di pistacchi; condite con la salsina al limone e servite.

Agnello alla menta e limone

Ingredienti per 8 persone 1 cosciotto d'agnello disossato di circa 1,2kg, 20g di foglie di menta, succo filtrato di 4 limoni, 2 spicchi d'aglio, 30g d'olio extravergine di oliva, 100ml di vino bianco secco sale e pepe.

Aprite la coscia d'agnello a libro e mettetela in una terrina, salate e pepate.

Frullate 15g di menta con il succo di limone, gli spicchi d'aglio sbucciati e un cucchiaio abbondante d'olio, quindi versate la salsa sopra la carne, coprite con la pellicola trasparente e lasciate marinare per almeno 4 ore, girando la carne ogni tanto nella marinata.

Scolate la carne dalla marinata, arrotolatela e legatela con uno spago da cucina. Scaldate l'olio rimasto in una teglia che possa andare in forno.

Rosolate la carne a fiamma vivace, sfumate con il vino, condite con la marinata.

Portate a cottura in forno caldo a 180°C per 40 minuti, spennellando la carne ogni tanto con il liquido che si formerà durante la cottura. Togliete la carne dal forno, affettatela e filtrate il fondo di cottura con un colino a maglie fitte. Servite l'agnello condito con il fondo di cottura e guarnite con la menta rimasta spezzettata con le mani.

Pasta alle erbe e pompelmo

Ingredienti per 4 persone. 280g di garganelli freschi, 1 mazzetto di erbe fini (cerfoglio, timo, maggiorana e menta), 1 pompelmo, 200g di carote, 200g di zucchine, 100g di fave sgranate, 100g di prosciutto cotto affumicato in una sola fetta, 30g di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Mondate, lavate e sgocciolate le erbe fini, tenete da parte qualche rametto e qualche fogliolina, tritate il rimanente e fate macerare per un poco nell'olio extravergine condito con poco sale e pepe macinato al momento.

Pelate al vivo il pompelmo, dividetelo a spicchi e poi a pezzetti. Pelate le carote, mondate e lavate le zucchine.
Tagliate le due verdure a metà nella lunghezza e poi affettatele.
Tuffate le fave per 2 minuti nell'acqua bollente, scolatele, passatele sotto un getto d'acqua fredda e privatele della pellicina.
Tagliate il prosciutto a dadini molto piccoli. Scaldate abbondante acqua salata in una pentola e, appena prende bollore, aggiungete le verdure affettate e la pasta; scolate quando la pasta risulterà al dente.
Mettete la pasta con le verdure in una ciotola, condite con l'olio aromatico, unite le fave, il prosciutto e il pompelmo e girate con cura per insaporire. Servite guarnendo con i rametti e le foglioline d'erbe tenute da parte.

Riso freddo con le fragole

Ingredienti per 4 persone 200g di riso ribe, 50g di pesto pronto, 1 cestino di fragole, 2 pomodori cuori di bue, 1 ciuffo di basilico fresco, 25g di olio extravergine di oliva, sale e pepe, foglie di basilico, 2 o3 fragole intere per decorare

Lessate il riso in abbondante acqua leggermente salata, scolate piuttosto al dente, mettetelo in una ciotola capiente e conditelo con il pesto allungato con un cucchiaio raso d'olio.
Lasciate raffreddare sgranando il riso ogni tanto con la forchetta.
Mondate e sciacquate le fragole sotto l'acqua fredda, asciugatele delicatamente con un panno carta, dividendole in quattro e incorporandole al riso freddo.
Mondate, lavate e sgocciolate i cuori di bue, tagliateli a dadi, metteteli in una ciotola, conditeli con l'olio rimasto, con le foglie di basilico spezzettate, poco sale e pepe macinato al momento e mescolate delicatamente per insaporire.

Mettete l'insalata di riso alle fragole in uno stampo a ciambella, pressatelo appena nello stampo con il dorso di un cucchiaio, capovolgete lo stampo su un piatto rotondo da portata, riempite il foro centrale dello sformato con l'insalata di cuore di bue e servite, decorando a piacere la corona con foglioline di basilico e qualche fragola intera.

Petto d'anatra con purea di zucca e mele

Ingredienti per 4 persone. 2 petti d'anatra di circa 300g ciascuno, 2 mele verdi, 300g di polpa di zucca, 1 scalogno, 2 cucchiai di salsa Worchester, 1 punta di rafano in polvere, 25g di olio extravergine di oliva, sale e pepe, insalata riccia per decorare

Mettete i petti d'anatra in una terrina e condite con la salsa Worchester, un filo d'olio extravergine, pepe macinato al momento e sale.
Sfregate il condimento sulla carne con le mani per farla insaporire bene e lasciate marinare per almeno mezz'ora.
Nel frattempo preparate la purea: tagliate la zucca a pezzetti; sbucciate le mele, privatele del torsolo e tagliatele a fettine. Sbucciate e tritate lo scalogno.
Scaldate l'olio rimasto in una casseruola, aggiungete lo scalogno, la zucca e la mela, salate, aggiungete un bicchiere scarso d'acqua calda, coprite e cuocete per 15 minuti.
Schiacciate la preparazione con una forchetta riducendola a purea e condite con il rafano.
Scaldate una piastra di ghisa e grigliate il petto d'anatra per 3 minuti da ciascun lato.
Tagliate la carne a fettine molto sottili, disponetele ancora calde, a girandola, in un piatto rotondo da portata, nel centro mettete la purea di zucca e mele, decorate a piacere con foglie d'insalata riccia spezzettate e servite.

Coniglio con mele e prugne

Ingredienti per 4 persone 800g di lombatina di coniglio, 150 ml di sidro di mele, 2 scalogni, 2 mele renette, 50g di speck affettato, 4 prugne secche snocciolate, 1 rametto di timo, 20g d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe

Tagliate la lombatina di coniglio a pezzi e mettetela in una terrina: salate, pepate, bagnate con il sidro e lasciate marinare per circa un'ora.
Nel frattempo, pulite gli scalogni e affettateli a velo; sbucciate le mele, privandole del torsolo e dividendole in quattro parti infine tagliate lo speck a striscioline.
Scaldate l'olio in una casseruola, aggiungete il coniglio, scolato dalla marinata, e rosolate a fiamma vivace, rigirando spesso con il cucchiaio di legno.
Uniate quindi lo speck, le mele e le prugne e proseguite con la rosolatura ancora per un altro paio di minuti.
Sfumate con il sidro della marinata rimasto, abbassate il fuoco e regolate di sale, proseguendo nella cottura ancora per una quindicina di minuti, mescolando e aggiungendo un po' di acqua calda se necessario. A cottura ultimata, insaporite con le foglioline di timo prima di servire.

Minestra d'orzo e mela

Ingredienti per 4 persone. 240g d'orzo perlato, 2 mele, 2 cipollotti, 1 rametto di rosmarino prezzemolo in foglie, 40g di pinoli, succo filtrato di 1 limone, 800ml di brodo vegetale, 20g 'olio extravergine, sale

Lavate l'orzo sotto l'acqua corrente, scolatelo bene e lasciatelo asciugare dentro allo scolapasta rimestando ogni tanto.
Sbucciate il cipollotto, tritatelo con il rosmarino e rosolate il trito nell'olio caldo insieme ai pinoli.
Aggiungete quindi l'orzo e tostatelo alcuni minuti come normalmente fate nella preparazione del risotto.
Versate il brodo caldo, coprite con il coperchio e cucinate per 30 minuti.
Sbucciate e private le mele dal torsolo, tagliatele a dadini e bagnatele con il succo di limone.
Quando l'orzo raggiungerà il suo tempo di cottura, aggiungete i dadini di mele, regolate di sale se necessario e cuocete per altri 15 minuti.
A cottura ultimata spezzettate dentro il prezzemolo e spegnate il fuoco. Servite la minestra a piacere con un filo d'olio crudo.

Pollo al lime e yogurt

Ingredienti per 4 persone 8 sottocosce di pollo disossate, la scorza grattugiata di 2 lime, il succo filtrato di 1 lime, 200g di yogurt greco magro, 2 spicchi d'aglio, 8 grani di coriandolo, 1 cucchiaino scarso di cumino, 1 cucchiaino di paprica dolce, 20g d'olio extravergine d'oliva, sale, insalata misticanza per servire

Eliminate la pelle delle sottocosce di pollo, mettetele in una terrina, conditele con il succo e la scorza dei lime, la paprica e una presa di sale.
Sbucciate e pestate gli spicchi d'aglio nel mortaio con il coriandolo e i semi di cumino, mescolate questo condimento con lo yogurt e versatelo sul pollo.
Lasciate marinare per circa 2 ore rigirando ogni tanto la carne nel condimento.

Preriscaldate il forno a 200°C. Foderate una teglia con la carta da forno, spennellandola con metà dell'olio extravergine d'oliva.
Disponete i pezzi di pollo, conditeli con l'olio rimasto e infornate per 20 minuti, girando la carne a metà cottura.
Servite il pollo al lime e yogurt con un contorno d'insalata misticanza condita.

Bruschetta crescenza e fragole

Ingredienti per 4 persone. 4 fette di pane casereccio, 2 cucchiai di olio extravergine, 100g di crescenza, 100g di ricotta fresca, 10 fragole, qualche foglia di mentuccia, sale.

Sulla griglia abbrustolite 4 fette di pane casereccio, ungetele con un filo d'olio e spalmate un cucchiaio di crescenza su ogni fetta. Trasferite le fette di pane sotto il grill a 180°C e fate sciogliere la crescenza. Spalmate uno strato di ricotta e lasciate intiepidire nel forno, a grill spento. Nel frattempo lavate le fragole, tagliatele a fette non troppo sottili e grigliatele su una piastra di cottura. Quando inizieranno a rilasciare un po' della loro acqua caramellando, toglietele dalla piastra e conservatele in una ciotolina. Condite con la mentuccia e un pizzico di sale. Posizionate le fragole sulle bruschette e servitele tiepide.

Filetto di manzo alle fragole

Ingredienti per 4 persone 4 filetti di manzo, 8 fette di speck, 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 1 spicchio d'aglio, 4 fragole intere, sale e pepe nero.
Per la salsa 100g di fragole, 1 cucchiaino di zucchero, 5 cucchiai di aceto balsamico

Battete i filetti di manzo e avvolgeteli in 2 fette di speck; fissate con lo spago alimentare.
Cospargete la superficie con abbondante sale e pepe nero e trasferite i filetti in una capiente padella antiaderente. Condite con 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva e, a fiamma vivace, fate rosolare per circa 4 minuti.
In un ampio tegame mettete lo spicchio d'aglio sbucciato e tritato, unite un filo d'olio, 100 g di fragole lavate e private del picciolo e 1 cucchiaino di zucchero.
Rosolate per pochi minuti e sfumate con 5 cucchiai di aceto balsamico, poi tritate il composto per ottenere una salsa alle fragole densa e cremosa. Disponete i filetti di manzo sul piatto da portata e, pochi istanti prima di portare in tavola, irrorate con la salsa alle fragole. Decorate con fragole intere.

Spinaci, fragole e caprino in insalata

Ingredienti per 4 persone. 250g di germogli di spinaci, 200g di fragole, 120g di caprino, 50g di noci, 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di aceto balsamico, sale e pepe.

Lavate e asciugate i germogli di spinaci e le fragole. Trasferite gli spinaci in un recipiente, quindi aggiungete le fragole tagliatele a pezzetti.
Riducete 120g di caprino a pezzetti o sbriciolatelo se è secco. Unite all'insalata il caprino e le noci spezzettate. Mescolate 3 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cucchiai di aceto balsamico, il sale e il pepe. Condite l'insalata con la miscela appena preparata e servite.

Filetto di tonno aromatico con salsa di fragole

Ingredienti per 8 persone 1,2kg di tonno fresco, pepe nero, olio extravergine di oliva, mezza tazza di lenticchie, 8 fragole, mezza cipolla rossa, 1 limone, 1 tazzina di aceto balsamico, un pizzico di zucchero, qualche foglia di basilico.

Lessate mezza tazza di lenticchie in acqua fino a farle ammorbidire. Scolatele e trasferitele in una ciotola con le fragole tagliate a dadini, mezza cipolla rossa tritata, il succo di 1 limone e conservate in frigo.

Preparate la riduzione di aceto portando a ebollizione 1 tazzina di aceto balsamico con un pizzico di zucchero, fate cuocere per circa 5 minuti.

Tagliate il tonno in 8 tranci e passate il bordo superiore nel pepe nero macinato grosso per farlo aderire e cuocetele per pochi minuti in una padella con poco olio di oliva: deve rimanere rosato all'interno.

Aggiungete alle lenticchie qualche foglia di basilico fresco, impiattate, unite le bistecche di tonno e condite con la riduzione di aceto balsamico.

Arrosto di maiale ripieno di albicocche

Ingredienti per 6 persone. 1,5kg di arista di maiale, sale e pepe, latte q.b., 6 albicocche secche, 50g di pinoli, 50g di mandorle, 80g di speck, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cipolle

Tagliate a libro con un buon coltello da cucina 1,5 kg di arista di maiale, massaggiatela con sale e pepe e trasferitela in una pirofila.
Versate il latte necessario per coprirla circa a metà, unite un rametto di rosmarino e lasciate riposare per circa 6 ore, girandola di tanto in tanto.
Tritate grossolanamente con un mixer 6 albicocche secche ma morbide, 50 g di pinoli, 50 g di mandorle e 80 g di speck.

Recuperate la carne e conservate da parte la marinatura, farcitela con il composto di albicocche e chiudete con lo spago da cucina.
In una padella antiaderente soffriggete in due cucchiai di olio extravergine di oliva, 2 cipolle affettate sottilmente e rosolate la carne su tutti i lati cominciando da quelli più corti. Salate, pepate e trasferite nella pentola il latte della marinatura.
Fate cuocere a fuoco lento per circa 50 minuti, se necessario aggiungete altro latte durante la cottura. Servite caldo.

Involtini di vitello con albicocche secche

Ingredienti per 4 persone 8 fettine di fesa di vitello, 8 fette di prosciutto crudo, 6 albicocche secche, sale e pepe, 2 cucchiai di olio di oliva, 1 dl di panna, 1 mestolino di brodo di carne ristretto.

Battete 8 fettine di fesa di vitello di circa 60g l'una e rivestitele con 1 fetta di prosciutto crudo. Mettete al centro 2 albicocche secche, arrotolate e chiudete con uno stuzzicadenti, salate e pepate la superficie. In una padella antiaderente rosolate gli involtini in poco olio di oliva per 3 minuti. Dimezzate 4 albicocche secche, unitele alla carne e continuate brevemente la cottura. Versate la panna, il brodo di carne ristretto e fate ridurre per 5 minuti fino a ottenere una salsa cremosa. Servite caldi.

Filetto di maiale con salsa di albicocche

Ingredienti per 6 persone. 2 scalogni, 1,5kg di filetto di Maiale, 2 foglie di alloro, 1 mazzetto di prezzemolo e ½ litro di vino bianco secco, 1 litro di brodo leggero, 120g di albicocche secche

In una padella soffriggete gli scalogni precedentemente mondati, aggiungete il filetto di maiale, salate, pepate e fate rosolare bene per almeno 10 minuti. Aromatizzate con 1 rametto di timo, 2 foglie di alloro, 1 mazzetto di prezzemolo e il vino bianco secco. Fate bollire per 3 minuti, aggiungete 1 litro di brodo, portate ancora a bollore, poi abbassate la fiamma. Fate cuocere a coperchio parzialmente chiuso per circa 45-50 minuti girando l'arrosto ogni 20 minuti. Se occorre, aggiungete brodo per mantenere l'arrosto coperto per metà. Eliminate il timo e l'alloro e unite 120g di albicocche secche, cuocete per altri 15-20 min. Mettete il filetto sul piatto da portata e servite con il sugo passato al setaccio, le albicocche cotte e prezzemolo fresco. Potete servirlo anche con patate al forno.

Arrosto di tacchino con albicocche e prugne secche

Ingredienti per 4 persone 12 albicocche, 8 prugne secche, 1 fetta di fesa di tacchino, sale e pepe, 3 fette di prosciutto crudo, 1 rametto di rosmarino, 2 cucchiaini di olio di oliva, 1 bicchiere di vino bianco, 2 cipolle, mezzo bicchiere di brodo vegetale

Fate ammollare le albicocche e le prugne secche in acqua per circa 30 minuti. Stendete la fesa di tacchino, salate e pepate. Appoggiate sopra 3 fette di prosciutto crudo, una fila di albicocche e una di prugne.
Arrotolate la carne e legate con lo spago inserendo 1 rametto di rosmarino. Rosolate con poco olio e sfumate con il vino bianco.
Unite le cipolle sminuzzate e cuocete a fuoco lento, versate del brodo vegetale quando necessario. Mettete la carne sul piatto e servite con la salsa ottenuta frullando le cipolle stufate con le albicocche avanzate.

Carpaccio di pere e pecorino con salsa di noci

Ingredienti per 8 persone. 4 pere kaiser, 200g di pecorino semi stagionato, 100g di noci, 3 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaio di miele di castagno, 100g di spinacini novelli, succo filtrato di 2 limoni, 25g d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Sbucciate le pere, priviamole del torsolo, affettatele molto sottili con un coltello affilato, mettetele in una terrina e conditele con il succo di limone rimestando delicatamente per evitare che le fettine si rompano. Private il pecorino dalla crosta e affettatelo come fatto in precedenza con le pere. Lavate, sgocciolate e centrifugate gli spinacini.

Mettete le noci nel mortaio, pestatele grossolanamente, mettetele in una ciotolina, condite con un pizzico di sale, l'olio extravergine, l'aceto balsamico e il miele ed emulsionate con una forchetta.

Allargate gli spinaci in un piatto da portata, mettete sopra prima i carpacci di pera, poi quelli di formaggio e infine condite con la salsina alle noci e a piacere con pepe macinato al momento.

Cime di rapa in salsa agrumata

Ingredienti per 4 persone 1kg di cime di rapa, 1 scalogno, 40g di burro vegetale, succo filtrato di 2 mandarini, 8 spicchi di mandarino, scorza e succo filtrato di limone, 2 rametti di maggiorana, sale e pepe

Mondate e lavate le cime di rapa, mettetele nel cestello per la cottura al vapore, coprite e cuocete per 15 minuti.
Nel frattempo preparate la salsa: sbucciate lo scalogno, tritatelo finemente con le foglioline di maggiorana.
Mettete il trito in un pentolino con il burro e la scorza di limone, rosolate dolcemente per 2 minuti, spegnete il fuoco, incorporate il succo dei due agrumi e gli spicchi dei mandarini, salate e mescolate per insaporire.
Condite le cime di rapa con la salsa agrumata e una macinata di pepe al momento e servite la verdura mentre è ancora calda.

Filetto di maiale in salsa di lamponi

Ingredienti per 4 persone. 600g di filetto di maiale in un pezzo solo, 200g di lamponi, 4 foglie di salvia, 2 rametti di timo, 2 scalogni, 1 bicchierino di brandy, succo filtrato di 1 limone, 2 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaino di zucchero, 25g di olio extravergine di oliva, sale e pepe

Scaldate il forno a 180°C. Pareggiate il filetto di maiale, eliminate gli eventuali residui grassi e conditelo con un filo d'olio extravergine, sale e pepe; appoggiate le foglioline di salvia sopra la carne e legate bene con un filo di spago.
Cuocete la carne sulla piastra rovente per 5 minuti, rigirandola spesso da ogni lato; sfumatela quindi con il brandy ed infornate per 20 minuti.
Sciacquate i lamponi sotto l'acqua corrente fredda e sgocciolateli bene.
Sbucciate e tritate finemente gli scalogni, rosolateli per 2 minuti nell'olio rimasto, sfumateli con l'aceto balsamico, poi incorporate i lamponi e le foglioline di timo.
Condite con lo zucchero e una presa di sale, bagnate la preparazione col succo di limone e procedete nella cottura a fuoco lento per altri 2-3 minuti.
Frullate bene la salsa e passatela al setaccio.
Sfornate il filetto, lasciatelo riposare per una decina di minuti, slegatelo e tagliatelo a fette alte 2 centimetri.
Mettete sul fondo di 4 piatti la salsina ai lamponi, disponete sopra le fettine del filetto di maiale e servite.

Pere con crescione e formaggio blu in insalata

Ingredienti per 4 persone 200g di crescione, 2 pere kaiser biologiche, 1 gambo di sedano bianco, 200g di formaggio blu di Moncenisio, succo filtrato di mezzo limone, 1 cucchiaio di aceto balsamico, 20g di olio extravergine di oliva, 4 fette di pane nero ai cereali, sale e pepe

Mondate e lavate il crescione, il gambo di sedano e le pere. Affettate sottile il sedano bianco; tagliate le pere a quarti privandole del torsolo, affettatele sottili e conditele con il succo di limone.

Pulite il formaggio dalla crosta e tagliatelo a fette. Mescolate in una ciotola il crescione e il sedano, condite con l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe macinato al momento e mescolate per insaporire.

Tostate le fette di pane, disponetele su un piatto, sopra mettete l'insalata condita, poi le fettine di pere e il formaggio e servite.

Risotto ai kiwi e gamberi

Ingredienti per 4 persone. 200g di riso arborio, 4 kiwi, 350g di gamberoni freschi, 1 costola di sedano, 2 cipollotti, 1 limone non trattato, 1 ciuffo di menta, 100ml di vino bianco secco, 25g di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Lavate bene il limone, grattugiatene la scorza, spremete e filtrate il succo. Tritate la menta. Pelate i kiwi, tagliateli a dadini, conditeli con la menta, pepe macinato al momento, il succo e la scorza di limone e lasciateli marinare.

Lavate i gamberoni velocemente

sotto acqua corrente fredda, quindi eliminate loro la testa, il carapace e il filo nero lungo il dorso e teneteli al fresco.

Scaldate 1,2 litri d'acqua in un pentolino, salate, aggiungete le teste e i carapaci dei gamberi, la costola di sedano lavata e tagliata a pezzetti e sobbollite dolcemente per 15 minuti.

Filtrate quindi il brodo attraverso uno colino stretto, schiacciando i resti dei gamberi e la verdura con il dorso del cucchiaio. Riversate tutto nel pentolino e riportate a ebollizione.

Sbucciate e tritate i cipollotti. In una larga casseruola scaldate l'olio extravergine d'oliva.

aggiungete il riso e i cipollotti tritati, salate e tostate per 2 minuti, sfumate con il vino, versate due mestoli di brodo di pesce e cuocete aggiungendo del brodo non appena quello versato in precedenza sarà completamente assorbito dal riso.

Quando il riso sarà cotto al dente e avrete versato tutto il brodo rimasto, incorporate i gamberi, mescolate e procedete nella cottura per altri 2 minuti, quindi aggiungete i kiwi marinati, mescolate delicatamente e spegnete il fuoco.

Coprite la casseruola con il coperchio e lasciate che il risotto si insaporisca per 3 minuti prima di servire.

Pesche noci e pollo alla griglia in insalata

Ingredienti per 4 persone. 6 pesche noci, 1 petto di pollo di 400g circa, 1 spicchio d'aglio, 1 cetriolo, 1 mazzetto di ravanelli, 1 cespo d'insalata riccia, 60g di mais al naturale, succo filtrato di 1 limone, 2 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe.

Pulite il petto di pollo, eliminate eventuali eccessi di grasso, le nervature e l'ossicino, poi mettetelo in una terrina, conditelo con lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato, il succo di limone, l'olio extravergine, sale e pepe macinato fresco e lasciatelo marinare per un'ora almeno, così che s'insaporisca bene.

Passato questo tempo, eliminate lo spicchio d'aglio e grigliate il petto di pollo dai due lati sulla piastra ben calda (occorreranno una decina di minuti circa).
Lavate e asciugate le pesche noci, tagliatele a spicchi, eliminando i noccioli, e grigliatele sulla piastra calda per 1 minuto da ciascun lato.
Mondate, lavate e affettate sottilmente il cetriolo e i ravanelli. Lavate le foglie di insalata riccia, centrifugatele e poi spezzettatele direttamente in una insalatiera grossa e poco profonda.
Aggiungete il pollo tagliato a fettine, poi le pesche grigliate ed infine cospargete con le rondelle di cetriolo e ravanelli e con i chicchi di mais.
Preparate una salsina veloce con il succo di limone, sale, pepe e l'olio rimasto e condite l'insalata appena prima di portarla in tavola.

Mezzaluna agli spinaci e mela

Ingredienti per 4 persone 1 rotolo di pasta brisèe pronta, 1 cipolla piccola, 200g di spinaci surgelati, 60g di formaggio Asiago, 1 mela, 15g d'olio extravergine d'oliva, 1 tuorlo, sale, noce moscata

Sbucciate e tritate finemente la cipolla, mettetela in un tegame dove avrete aggiunto anche l'olio, rosolate qualche minuto, aggiungete gli spinaci ancora surgelati, salate e condite con la noce moscata, quindi cuocete a fiamma vivace alcuni minuti, mescolandoli spesso fino a quando la verdura si sarà completamente asciugata dal liquido di cottura.

Grattugiate l'Asiago nella parte grossa della grattugia. Sbucciate la mela, eliminate il torsolo e tagliatela a dadini molto piccoli.

Dividete la pasta in 4 parti, mettete nel centro di ciascuna parte una porzione di spinaci e di mela, cospargete con il formaggio grattugiato, chiudete la pasta pressando con le dita sui bordi per sigillare bene il ripieno all'interno e tagliate con la rondella tagliapasta dentata a forma di mezzaluna.

Spennellate la pasta in superficie con il tuorlo sbattuto e allungato con 2-3 gocce d'acqua fredda, quindi cuocete nel forno caldo a 180°C per 25 minuti. Potete servire le mezzelune sia calde sia fredde.

Pizza pere, formaggio e miele

Ingredienti per 4 persone. 125g di farina bianca, 125g di farina di kamut, 1 bustina di lievito per pizza, 2 pere abate biologiche, 50g di pecorino semi-stagionato, 1 cucchiaio di miele dal sapore delicato, 60g di rucola, 15g d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe, olio per la teglia

Sciogliete il lievito in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Salate in un altro bicchiere 100ml d'acqua. Mescolate le due farine sulla spianatoia formando una fontana al centro.

Incorporate delicatamente alle farine prima l'acqua con il lievito, poi anche l'acqua salata e impastate energicamente sino a ottenere una pasta liscia e omogenea.

Formate con l'impasto una palla, coprite con un canovaccio pulito e lasciate lievitare per circa un'ora e mezza in un luogo caldo e asciutto. Preriscaldate il forno a 220°C.

Lavate e asciugate le pere, tagliatele a metà, privandole del torsolo e poi affettatele. Tagliate a scaglie sottili il pecorino.

Lavate e strizzate bene la rucola. Quando la pasta sarà ben lievitata, stendetela in una sfoglia sottile, mettetela sulla placca da forno oleata e infornatela per 10 minuti.

Togliete la pasta precotta dal forno. Cospargete con le fettine di pecorino e copritela con le fettine di pera; condite con un pizzico di sale e con l'olio extravergine ed infornate nuovamente per un'altra decina di minuti.

Sfornate la pizza, conditela con il miele a filo e con abbondante pepe macinato al momento. Ricopritela di rucola e dividetela in quattro parti per servirla.

Riso al lime

Ingredienti per 2 persone 200g di riso ribe, 200g di fagiolini baby, 100g di fave sgranate, 2 lime, 2 cipollotti, 50g di germogli di soia, 40g di pinoli, 1 ciuffo di menta, 1 ciuffo di coriandolo, 30g di olio extravergine, sale.

Spuntate i fagiolini e cuoceteli al vapore per 15 minuti. Sbollentate le fave per 2-3 minuti, scolatele, passatele sotto un getto d'acqua fredda ed eliminate loro la pellicina. Lavate e asciugate i lime, togliete la scorza con un riga-limone dai fori piccoli, tagliateli a metà, spremete e filtrate il loro succo.
Mondate i cipollotti scartando la radicina e la parte verde più dura e poi affettateli a velo.
Lavate e sgocciolate bene i germogli di soia. Lessate il riso al dente in abbondante acqua salata, scolatelo bene, conditelo con un cucchiaio d'olio e rimestatelo per insaporire.
Scaldate l'olio rimasto in un wok, aggiungete i pinoli e la scorza dei lime e il cipollotto, fate insaporire un minuto sul fuoco, unite quindi le fave, i fagiolini e i germogli, salate a piacere e cuocete al salto per 2-3 minuti. Infine aggiungete il riso lessato, la menta e il coriandolo spezzettati con le mani, condite con il succo di lime e saltate il tutto per 5 minuti, così da amalgamare bene i sapori. Questo riso è ottimo servito sia caldo sia freddo.

Melanzane ripiene all'albicocca

Ingredienti per 4 persone 4 melanzane lunghe, 100g di cuscus, 120 ml di acqua, ½ cucchiaio di nduja, 4 albicocche fresche e sode, 1 cucchiaio di coriandolo tritato, 2 cipollotti (solo la parte bianca), 4 cucchiai di ceci in scatola ben sgocciolati, 6 cucchiai di erbe aromatiche miste tritate grossolanamente (menta, coriandolo, prezzemolo), 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 4 cucchiai di succo di limone

Mondate e affettate a rondelle sottili i cipollotti. Lavate le albicocche, togliete il nocciolo e tritate finemente la polpa. Versate l'acqua in un pentolino con un pizzico di sale e portate ad ebollizione. Togliete dal fuoco. Tuffate il cuscus nell acqua bollente con un filo d'olio, coprite e lasciamo riposare per circa 12 minuti: il cuscus deve gonfiarsi.

Aggiungete ancora un filo d'olio e sgranate il cuscus con una forchetta; trasferitelo in una ciotola.

Aggiungete al cuscus le albicocche tritate, il coriandolo tritato e l nduja; aggiungete 2 cucchiai di acqua calda,

mescolate con cura, coprite e lasciate riposare per 5 minuti. Aggiungete poi i cipollotti, i ceci, 3 cucchiai di erbe tritate, 2 cucchiai di olio e 2 cucchiai di succo di limone. Mescolate e lasciate insaporire.

Lavate le melanzane e tagliate l'estremità arrotondata di ciascuna. Con un coltellino raschiate la maggior parte della polpa interna delle melanzane: dovete lasciare solo 2 cm di polpa sulla buccia. Spennellate l'interno e l'esterno delle melanzane con 2 cucchiai di olio.

Farciate poi le cavità delle melanzane con il cuscus preparato, pressandolo per bene con un cucchiaio. Ricomponete le melanzane con le estremità precedentemente tagliate. Avvolgete poi ciascuna in modo compatto in due fogli di alluminio.

Preparate una citronnette, emulsionando l'olio ed il succo di limone rimanenti e le erbe aromatiche.

Cuocete i cartocci di melanzane sulla griglia o sul barbecue per circa 25 minuti, rigirandoli spesso. A cottura ultimata, aprite i cartocci di alluminio e tagliate le melanzane a fette spesse circa 3 cm. Adagiate 2-3 fette di melanzana per ogni singolo piatto e irroratelo con la citronnette. Servite.

Caramelle alle pere

Ingredienti per 4 persone. Per la pasta 500g di farina "00", 5 uova, 1 cucchiaio d'olio extravergine di oliva, sale. **Per il ripieno** 500g di ricotta, 100g di parmigiano grattugiato, 1 pera, 2 tuorli. **Per il condimento** 1 pera a fette sottili, 300g di pecorino, 150g di burro. **Per la guarnizione** semi di cumino q.b. alle pere

In una ciotola d'acciaio capiente mettete le uova e sbattetele con una frusta, aggiungete l'olio, il sale, e la farina setacciata poco per volta, mescolate fino ad ottenere un impasto omogeneo da far riposare per 30 minuti coperto da un canovaccio.

Tagliate a dadini la pera dopo averla pulita, mettetela in una ciotola, aggiungete la ricotta amalgamando con un cucchiaio di legno, poi unite i tuorli e il parmigiano mescolando bene.

Stendete la pasta a sfoglia sottile, tagliatela in dischi di 10 cm diametro, mettete al centro un po' di ripieno e chiudeteli a caramella, intrecciando i lembi.

Lessate le caramelle in abbondante acqua bollente salata, scolatele al dente delicatamente e condite con pecorino in scaglie, fette di pera molto sottili, burro fuso. Cospargete con semi di cumino e servite calde.

Polpette al mirto e mele

Ingredienti per 4 persone 400g di polpa di agnello tritata, 2 Mele royal gala, 1 ciuffo di finocchietto selvatico, 2 rametti di mirto, farina q.b., 1 cucchiaio di zucchero, ½ bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiai di aceto di mele, 40g di burro, olio extravergine di oliva q.b., 1 limone, 1 uovo, pepe in grani, sale

Sbucciate e grattugiate una mela, raccogliete la polpa in una ciotola e unitevi la carne, l'uovo, il finocchietto tagliuzzato, la scorza del limone grattugiata, sale e pepe. Mescolate bene gli ingredienti.

Ricavate 8 polpettine tonde, appiattitele leggermente e infarinatele.

Rosolatele a fiamma bassa in una padella con due terzi del burro, salatele, pepatele e sfumatele con il vino. Continuate la cottura per 10-12 minuti, a fuoco basso, unendo, se necessario, poca acqua calda.

Lavate la mela rimasta e tagliatela in senso orizzontale, ottenendo delle fette spesse circa 1 cm.

Rosolatele con il burro rimasto e i rametti di mirto; salate, pepate e spolverizzate con lo zucchero.

Fatele caramellare lentamente, spruzzatele con l'aceto; lasciatelo evaporare a fiamma media e allontanate dal fuoco.

Disponete nei piatti le polpettine e le fette di mela ben calde, irrorate con il fondo di cottura e servite.

ABBONATI SUBITO!

19,90€ invece di ~~23,40€~~

VERSIONE DIGITALE IN OMAGGIO!

Potrebbero interessarti anche:

Torte della Nonna
3,90€ su www.cigra.it

Le Borse di Mirtilla
5,90€ su www.cigra.it

PERCHÉ ABBONARSI:

- Prezzo della rivista bloccato per un anno
- Sicurezza di ricevere tutti i numeri

SCEGLI IL METODO PIÙ COMODO PER ABBONARTI:

CHIAMACI E ATTIVEREMO INSIEME IL TUO ABBONAMENTO

•**TELEFONA** al N. 02 87168197
Dal lunedì al venerdì dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle14,00 alle 18,00. Il costo massimo della telefonata da linea fissa è pari a una normale chiamata su rete nazionale in Italia.

•**ONLINE** www.sprea.it/cucinatradizionale

•**FAX** invia il coupon al N. 02 56561221

•**POSTA** Ritaglia o fotocopia il coupon seguendo le istruzioni a lato e inviacelo insieme alla copia della ricevuta di pagamento via fax o mail (abbonamenti@myabb.it).

•**CONTATTACI VIA SKYPE/WHATSAPP**

 abbonamenti.sprea

 3206126518
Valido solo per i mesaggi

Informativa ex Art.13 LGS 196/2003. I suoi dati saranno trattati da Sprea SpA, nonché dalle società con essa in rapporto di controllo e collegamento ai sensi dell'art. 2359 c.c. titolari del trattamento, per dare corso alla sua richiesta di abbonamento. A tale scopo, è indispensabile il conferimento dei dati anagrafici. Inoltre previo suo consenso i suoi dati potranno essere trattati dalle Titolari per le seguenti finalità: 1) Finalità di indagini di mercato e analisi di tipo statistico anche al fine di migliorare la qualità dei servizi erogati, marketing, attività promozionali, offerte commerciali anche nell'interesse di terzi. 2) Finalità connesse alla comunicazione dei suoi dati personali a soggetti operanti nei settori editoriale, largo consumo e distribuzione, vendita a distanza, arredamento, telecomunicazioni, farmaceutico, finanziario, assicurativo, automobilistico e ad enti pubblici ed Onlus, per propri utilizzi aventi le medesime finalità di cui al suddetto punto 1) e 2). Per tutte le finalità menzionate è necessario il suo esplicito consenso. Responsabile del trattamento è Sprea SpA via Torino 51 20063 Cernusco SN (MI). I suoi dati saranno resi disponibili alle seguenti categorie di incaricati che li tratteranno per i suddetti fini: addetti al customer service, addetti alle attività di marketing, addetti al confezionamento. L'elenco aggiornato delle società del gruppo Sprea SpA, delle altre aziende a cui saranno comunicati i suoi dati e dei responsabili potrà in qualsiasi momento essere richiesto al numero +39 0287168197 "Customer Service". Lei può in ogni momento e gratuitamente esercitare i diritti previsti dall'articolo 7 del D.Lgs.196/03 – e cioè conoscere quali dei suoi dati vengono trattati, farli integrare, modificare o cancellare per violazione di legge, o opporsi al loro trattamento – scrivendo a Sprea SpA via Torino 51 20063 Cernusco SN (MI).

Tagliare lungo la linea tratteggiata - Puoi anche fotocopiarlo per non rovinare la rivista

COUPON DI ABBONAMENTO

Sì! Mi abbono a **Cucina Tradizionale**

Riceverò 6 numeri a soli 19,90 euro anziché ~~23,40~~ euro con lo sconto del 15%

❑ **Inviate Cucina tradizionale al mio indirizzo:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

❑ **Scelgo di pagare così:**

☐ Con bonifico IBAN IT14S0760101600000056565716- intestato a Cigra 2003 S.r.l.

☐ Con il bollettino intestato a Cigra 2003 S.r.l. Via Raimondo Franchetti 2 - 20124 (MI) conto postale N° 56565716

☐ Con carta di credito: ☐ Visa ☐ American Express ☐ Diners ☐ Mastercard

Numero

Scad. (mm/aa) Codice di tre cifre che appare sul retro della carta di credito

Firma

❑ **Regalo Cucina tradizionale a (quindi non speditelo al mio indirizzo sopra) a:**

Cognome e Nome

Via N.

Località CAP Prov.

Tel. email

Il beneficiario del tuo abbonamento riceverà una mail dove gli verrà comunicato il regalo

Compila, ritaglia e invia questo coupon in busta chiusa a:
Sprea S.p.A. - Servizio abbonamenti - Via Torino 51, 20063 Cernusco Sul Naviglio (MI)
oppure invialo via mail

Accetto di ricevere offerte promozionali e di contribuire con i miei dati a migliorare i servizi offerti (come specificato al punto 1 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

Accetto che i miei dati vengano comunicati a soggetti terzi (come indicato al punto 2 dell'informativa privacy): ❑ SI ❑ NO

CUTR56

OFFERTA VALIDA SOLO PER L'ITALIA

Tutta la dolcezza della frutta!

La frutta deve essere consumata tutti i giorni per soddisfare il nostro benessere e il fabbisogno quotidiano di vitamine e minerali, almeno cinque porzioni al giorno alternando spesso la tipologia. La carenza di frutta e verdura all'interno di una dieta, priva il nostro corpo di sostanze essenziali e indebolisce il sistema immunitario rendendoci più esposti a malattie di vario genere.

Inoltre con la frutta si possono preparare dolci golosi e salutari poiché ogni tipo di frutto è ricco di vitamine e altre sostanze preziose per il nostro benessere. Con l'aiuto di un po' di fantasia è possibile realizzare tanti accostamenti gustosi, colorati, creativi, e preparare anche ricette salate, con uno o più frutti, accoppiandoli in modo non usuale, con formaggi, pollami e carni.

Prugna

Proprietà

Le prugne sono un frutto estivo ricco di acqua, fibre, potassio, calcio, magnesio, fosforo, ferro, zuccheri e vitamine C e K. Le prugne sono conosciute per le loro proprietà lassative ma possiedono anche proprietà energetiche e depurano l'organismo.

Guida all'acquisto

Si raccomanda di non scegliere prugne troppo acerbe poiché matureranno con fatica. Dopo averle lavate accuratamente possono essere consumate sia con la buccia che senza.

Ciliegia

Proprietà

Le ciliegie sono il frutto estivo per eccellenza. Gradite a tutti per il loro sapore dolce, sono anche una preziosa miniera di vitamina C e fibre.

Guida all'acquisto

Le ciliegie al momento dell'acquisto devono presentarsi di colore vivo e brillante. Se sono poco colorite è facile che siano state colte ancora troppo acerbe poiché una volta staccate dall'albero non maturano più.

FRAGOLA

Proprietà

Reperibile da aprile a giugno, è una vera miniera per la nostra salute. Ricca di vitamina C, A, di potassio e di magnesio, ha spiccate proprietà antiossidanti ed è una preziosa alleata della bellezza, infatti contiene poche calorie e ha proprietà antirughe e anticellulite.

Guida all'acquisto

Deve avere un bel colore rosso vivo e uniforme, con il picciolo ben attaccato al frutto. Controllate sempre che nella confezione non ci sia la muffa, poiché la fragola si deteriora molto velocemente.

ANANAS

Proprietà

Questo frutto originario dell'America tropicale ha moltissime proprietà terapeutiche dovute a un enzima presente all'interno del frutto: la bromelina. Questa sostanza ha spiccate proprietà antinfiammatorie, antitrombotiche, anticellulite e diuretiche.

Guida all'acquisto

Per capire se un ananas è maturo controllare che produca un suono sordo e che sia per circa la metà di colore giallo-arancio. La scorza deve essere soda e priva di tagli e macchie.

PESCA

Proprietà

La pesca è un frutto estivo adatto per le diete dimagranti: è infatti composto per il 90% da acqua e quindi contiene pochissime calorie. Oltre a importanti minerali troviamo nella pesca abbondanza di vitamina A, B, C, E e K. Ha proprietà diuretiche e depurative.

Guida all'acquisto

Al momento dell'acquisto verificare la consistenza della pesca che deve risultare soda ma non troppo dura. La buccia deve essere di colore brillante e priva di ammaccature.

Proprietà:

Frutto prevalentemente invernale (reperibile da novembre a marzo). L'arancia è ricchissima di vitamine, soprattutto la B, la C e la P ed è inoltre ricca di preziosi antiossidanti. Una o più spremute al giorno consumate durante i mesi invernali aiutano il nostro organismo a difendersi dai malanni di stagione.

Guida all'acquisto:

Non bisogna farsi ingannare dalla lucentezza dell'arancia: spesso indica che è stata trattata. È sempre meglio acquistare arance biologiche di cui si può utilizzare senza problemi anche la buccia.

Confetture, marmellate e co.

Possiamo chiamarla confettura o marmellata (se si tratta di conserva di agrumi) ed è uno degli ingredienti principali per la preparazione di molti dolci gustosi. Ottima per farcire torte e crostate o spalmata su una bella fetta biscottata, la confettura si accompagna anche a formaggi e bolliti misti. Quelle che seguono sono le indicazioni principali per realizzare le confetture direttamente a casa vostra. Essenzialmente tutte le confetture sono costituite da frutta e zucchero. Alcuni frutti sono più dolci di altri e in questo caso la quantità di zucchero può essere ridotta per ottenere un preparato più "light". La frutta può contenere dosi più o meno elevate di pectina, una sostanza che permette alla confettura di addensarsi.
Nel caso di frutti come le pesche o le fragole, poco ricche di questa sostanza, è necessario aggiungerne una bustina. La pectina è reperibile nei negozi di alimentari ben forniti oppure nei supermercati. Eccovi tre suggerimenti per preparare nei periodi estivi tre ottime confetture.

Confettura di Fragole

1 kg di fragole, 1 limone, 700 g di zucchero

Lavate e pulire con cura le fragole.

Asciugatele e versatele in un recipiente, poi aggiungete lo zucchero, il succo e la buccia grattugiata di un limone. Lasciate riposare il preparato per circa 12 ore coperto con un canovaccio in un luogo fresco. Trascorso il tempo necessario, portate a ebollizione il preparato e cuocete per circa mezz'ora a fuoco moderato. Passate le fragole con un passaverdure e cuocetele nuovamente per una ventina di minuti mescolando con un cucchiaio di legno. Versate la confettura in barattoli sterilizzati, creare il sottovuoto e conservate in luogo fresco, buio e asciutto. Se durante la preparazione della confettura la consistenza risulta troppo liquida, aggiungere una bustina di pectina.

Confettura di pesche

1 kg di pesche, 1 busta di pectina (facoltativa), 500 g di zucchero.

Lavate accuratamente le pesche, asciugatele, sbucciatele e tagliatele a pezzetti grossolani eliminando il nocciolo. Versate lo zucchero e le pesche in una pentola e portate il composto a ebollizione. Cuocete per circa un'ora a fuoco basso mescolando di tanto in tanto con l'aiuto di un cucchiaio di legno.

Se volete che la confettura si addensi in minor tempo aggiungete una bustina di pectina. Quando la conserva sarà pronta versatela all'interno di barattoli di vetro, capovolgeteli e fateli raffreddare prima di riporli in luogo fresco e asciutto. Lasciate riposare la marmellata per almeno 15 giorni prima di consumarla.

Confettura di ciliegie

1 kg di ciliegie, 1 limone, 300 g di zucchero

Lavate le ciliegie e privatele dei piccioli e dei noccioli. Versatele in una ciotola, aggiungete lo zucchero, la scorza e il succo di un limone e lasciate macerare per una notte in luogo fresco. Trascorso il tempo necessario eliminate la buccia del limone e cuocete per un'ora circa a fuoco moderato mescolando con un cucchiaio di legno e togliendo la schiuma man mano che si forma. Quando la confettura avrà assunto un aspetto compatto toglietela dal fuoco e passatela. Versate la confettura in barattoli sterilizzati, create il sottovuoto chiudendo ciascun barattolo con un tappo e capovolgendolo. Riponete i barattoli in un luogo fresco e buio. A piacere potete aggiungere un bicchiere di cherry al preparato.

Nel prossimo numero

Sfoglie dolci e salate

Semplici da preparare, fantasiose nel gusto sono l'ideale per la bella stagione. Perfette per pic-nic e gite fuoriporta

Il numero di LUGLIO/AGOSTO sarà in edicola il 14 LUGLIO

Cucina tradizionale

Bimestrale- prezzo di copertina 3,90€

Via Torino, 51 20063 Cernusco sul Naviglio - Tel. 02924321

Foto: Laura Tiso, Paola Cappa, Giuseppe Pisacane, Depositphotos, Chiara Pallotti

Cigra 2003 S.r.l.
Socio Unico
CDA: Luca Sprea (Presidente), Giangiacomo Castelfranchi (CFO), Roberto Ferri (Marketing e iniziative Speciali), Pier Alberto Danioni

Cigra 2003 s.r.l. fa parte del gruppo Sprea ed è sotto la direzione e il controllo di Gestione Editoriale S.p.A.

Sprea S.p.A.
CDA: Luca Sprea (Presidente), Mario Sprea, Claudio Rossi (pubblicità e marketing), Andrea Franchini (responsabile qualità editoriale)
Art Director: Silvia Taietti

FOREIGN RIGHTS
Gabriella Re: tel. 0292432262 - international@sprea.it

PUBBLICITÁ
Emanuela Mapelli: tel. 0292432244 - pubblicita@sprea.it

ABBONAMENTI E ARRETRATI
Abbonamenti: si sottoscrivono on-line su www.sprea/cucinatradizionale
Mail: abbonamenti@myabb.it
Al telefono senza addebiti allo 0287168197 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
Fax: 02 56561221

Il prezzo dell'abbonamento è calcolato in modo etico perché sia un servizio utile e non in concorrenza sleale con la distribuzione in edicola.

Arretrati: si acquistano on-line su www.cigra.it
Mail: robertop@cigra.it
Fax: 02 56561221
Tel: 02 87189093 (lun-ven / 9:00-13:00 e 14:00-18:00)
www.sprea.it

SERVIZIO QUALITÁ EDICOLANTI E DL
Sonia Lancellotti: tel. 0292432295 - distribuzione@sprea.it

Registrazione testata: Cucina tradizionale pubblicazione registrata al Tribunale di Milano il 11/03/08 con il numero 174 da Cigra 2003 S.r.l.
Sede legale Via Senato, 18 20121 Milano. Direttore responsabile : Roberto Ferri

Distributore per l'Italia :
Press-Di Distribuzione stampa e multimedia s.r.l. 20090 Segrate
ISSN: 1974-1537

Distributore per l'Estero : SO.DI.P S.p.A. Via Bettola, 18 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)
Tel. +390266030400 - Fax +390266030269 - sies@sodip.it - www.sodip.it

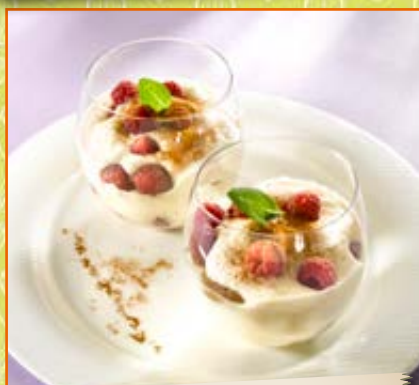
Stampa: Arti Grafiche Boccia S.p.A.- Salerno

Torta integrale lamponi e pere

Fagottini banane e lamponi

Cestini di mele e noci

Torta integrale alle fragole

Bavarese ciocco arancia

Coppa tiramisù con lamponi

Caramelle alle pere

Melanzane ripiene all'albicocca

Pollo al lime e yogurt

Pizza pere e formaggio

Carpaccio di pere e pecorino

Pasta al pompelmo

CUCINA TRADIZIONALE - N. 56 - BIMESTRALE- € 3,90

P.I. 12-05-2017 GIUGNO/LUGLIO

Prezzo estero: LU € 6,90 - PT (Cont.) € 6,90 - BE € 7,00 - ES € 7,00 - FR-MC € 8,50 - AT € 8,90 - DE € 8,90 - CH Fr. 9,50 - CH Ticino fr. 8,90